

INGRÉDIENTS

 2 PORTIONS

 10 MIN

 FACILE

190 grammes Garden Gourmet Falafel
1 petit oignon rouge
1 concombre
2 brins de menthe
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillère à café de sucre
2 cuillères à soupe de yaourt végétalien

Célébre la Saint-Valentin avec les falafels végétaliens de Garden Gourmet. Des falafels croustillants rencontrent du concombre rafraîchissant, créant une délicieuse bouchée. Parfait pour la Saint-Valentin !

PRÉPARATION

1. Prépare les légumes

Épluche et coupe l'oignon en rondelles. Fais bouillir le vinaigre de vin rouge avec le sucre et verse-le sur les rondelles d'oignon. Pèle les rubans de concombre avec un éplucheur.

2. Fais frire les falafels et sers !

Fais frire les boules de falafels selon les instructions sur le paquet, enroule les rubans de concombre autour d'elles et décore avec l'oignon rouge. Servir avec du yaourt mélangé à de la menthe finement hachée.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**